



~今月のねらい~
 寒さに負けない体を作る
 食べることに自信を持つ
 (自分の量を知る)
 友だちや保育者と楽しい食事をする



~旬の食材~

鱈 のり にんじん 春菊
 ブロッコリー 白菜 れんこん
 かぶ だいこん みかん



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
AM 昼食				1 牛乳 くだもの 冬野菜の豆乳チャウダー ひじきの煮物 ご飯 みかん (以上児のみ)	2 牛乳 英字ビスケット チキンカレーライス 切干大根のシャキシャキサラダ	3 牛乳 カル鉄スティック 塩焼きそば くだもの	
PM				牛乳 ★ごまとチーズのケーキ	牛乳 菓子パン	牛乳 ビスケット	
AM 昼食	5 牛乳 紫芋チップ さけの塩焼き 卵の花炒り煮 さつま汁 ご飯	6 牛乳 くだものゼリー 照り焼きチキン きゅうりこんぶ みそ汁 ご飯	7 牛乳 ごぼうせんべい 芋煮 マカロニサラダ ご飯	8 牛乳 くだもの ポークビーンズ ご飯 ハムとキャベツの炒め物 バナナ (以上児のみ)	9 牛乳 海藻せんべい 麻婆豆腐 春雨サラダ ご飯	10 牛乳 せんべい 鶏肉の煮込みうどん くだもの	
PM	牛乳 ★きな粉パン	スキムミルク せんべい	牛乳 バナナ	牛乳 ★粉糖のクッキー	牛乳 菓子パン	牛乳 くだものゼリー	
AM 昼食	12 牛乳 芋けんぴ 油淋鶏(ユーリンチー) ほうれん草の中華和え ワンタンスープ ご飯	13 牛乳 くだもの 煮魚 豚肉とパプリカのしぐれ煮 もずくのみそ汁 ご飯	14 牛乳 野菜スティック チキンカツ ブロッコリーのおかか和え かぶのスープ ご飯	15 牛乳 くだもの ボルシチ ご飯 ごぼうサラダ バナナ (以上児のみ)	16 牛乳 小魚せんべい 冬野菜の豆乳チャウダー ひじきの煮物 ご飯 みかん (以上児のみ)	17 牛乳 加ゆめハース 塩焼きそば くだもの	
PM	牛乳 ★フォカッチャ	スキムミルク ビスケット	カルピス 焼き菓子	牛乳 メロンパン	牛乳 ミルクスティック	牛乳 せんべい	
AM 昼食	19 牛乳 カリポテ さわらのゆずあんかけ ほうれん草のごま和え かぼちゃ入り豚汁 ご飯	20 牛乳 くだものゼリー ぶりの幽庵焼き ブロッコリーの塩昆布和え けんちん汁	21 牛乳 あずきなクラッカー さけのパン粉焼き (未満児) ご飯 ししゃものパン粉焼き (以上児) れんこんのきんぴら すまし汁	22 ヨーグルト チキンカレーライス 切干大根のシャキシャキサラダ	23 牛乳 野菜せんべい もみの木型ハンバーグ ご飯 マカロニサラダ 豆乳のコーンスープ	24 牛乳 きな粉ウエハース 鶏肉の煮込みうどん くだもの	
PM	牛乳 プリン	スキムミルク きな粉せん	スキムミルク バナナ	牛乳 ★クリスマスケーキ	牛乳 サンタさんの三色ゼリー	牛乳 クッキー	
AM 昼食	26 牛乳 ミレービスケット *自由保育* ポークビーンズ ご飯 ハムとキャベツの炒め物	27 牛乳 ビスケット *自由保育* 麻婆豆腐 ご飯 春雨サラダ	28 牛乳 せんべい *自由保育* ボルシチ ご飯 ごぼうサラダ				
PM	ヨーグルト	牛乳 せんべい	牛乳 くだものゼリー				

★...手作りおやつ